



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

---

## KAÇAMAK (BATI TRAKYA)

1,5 litre su  
Yarım kg lor peyniri  
250 gram tereyağı  
Aldığı kadar mısır unu  
Tuz

Önce tencereye suyu alıp kaynatın. Kaynayan suya mısır ununu yavaş yavaş ilave edin. Bu arada unun topaklanmaması için, tahta kaşıkla sürekli ve dikkatli bir şekilde karıştırın. Koyu bir kıvama gelene kadar mısır unu eklemeye devam edin. Suyunu çekinceye kadar karıştırıp pişirin. Mısır unu pişince, tencereyi ocaktan alın ve kuvveüi bir şekilde sürekli karışürin. Karıştırırken, lor ve tuz ilave edin (lor tuzlu ise, tuz ilave edilmez). Yavaş yavaş tereyağı ekleyin. Malzemenin birbiriyle özleşmesi için, çok iyi karıştırın. Daha sonra kaçamağı sıcak olarak servis yapın.